

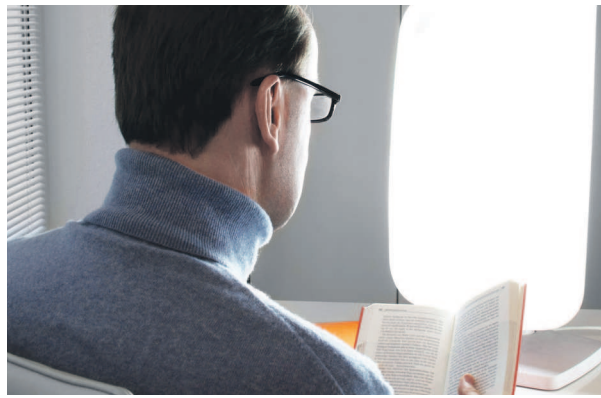
8 TIPPS zum Abschalten und Entspannen

- 1** Autogenes Training: Entspannungstechnik, die über Selbstsuggestion zu Entspannung der Muskulatur und Erholung führt.
- 2** Emotional Freedom Techniques (EFT): Methode der energetischen Psychologie, soll Blockaden durch Tapping (Klopfen) von Meridianpunkten am Körper lösen, während man sich mental auf Probleme fokussiert.
- 3** Tai Chi: Alte Entspannungstechnik aus China, die innere Blockaden lösen soll. Besteht aus fließenden Bewegungsabläufen, die dem Verhalten von Tieren nachempfunden sind.
- 4** Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Lernprogramm mit Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsübungen, von Jon Kabat-Zinn.
- 5** Progressive Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobson: Tiefenentspannung durch An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen.
- 6** Qigong: Bewegungslehre aus China, verbindet meditative Bewegungen mit Konzentrations- und Atemübungen. Ziel ist, die Lebensenergie am Fließen zu halten und Energieblockaden zu lösen.
- 7** Yoga: Traditionelle Entspannungstechnik aus Indien, die körperliche Übungen mit bewusstem Atmen, Meditation und Konzentrationsübungen kombiniert.
- 8** Spontan-Entspannungstechnik: Atemtechnik, bei der man in einem bestimmten Rhythmus ein- und ausatmet und sich dabei auf das Zählen konzentriert. Leicht und schnell zu erlernen.

Lichttherapie gegen Winterblues

Licht sorgt nicht nur für korrektes Sehen, sondern beeinflusst auch Wohlbefinden und Stimmung. In den lichtarmen Wintermonaten leiden deswegen etliche Menschen unter einer saisonal abhängigen Depression (SAD). Abhilfe schafft eine Lichttherapie.

Wenn es abends dunkel wird und weniger Licht ins Auge fällt, ist das ein Signal für die Zirbeldrüse. Sie schüttet das Hormon Melatonin aus – der Mensch wird müde. Im Winter ist die Lichtintensität insgesamt geringer. Daher wird auch tagsüber mehr Melatonin ausgeschüttet. Bei Patienten mit einer Winterdepression ist der Informationsfluss von den Sehzellen im Auge ins Gehirn gestört. Ihre Sehzellen sind weniger lichtempfindlich als bei anderen Menschen. Ist im Winter Licht Mangelware, wird ihr Gehirn stärker zur Produktion des Schlafhormons angeregt als ohnehin im Winter üblich. Dies könnte eine Erklärung für



Lichttherapie hilft bei einer saisonal abhängigen Depression. Foto: PhotoSG/Fotolia

die starke Müdigkeit und die depressiven Symptome sein. Denn Melatonin dämpft auch Antrieb und Laune. Neben den typischen Symptomen einer Depression kommen bei der SAD atypische Symptome hinzu wie Verlängerung der Schlafdauer, verstärkter Appetit auf Süßigkeiten und somit Gewichtszunahme. Die wichtigste Therapieoption für Patienten mit einer Winterdepression ist die Lichttherapie. Die Anwendung ist einfach und dau-

ert etwa eine halbe bis zu zwei Stunden am Tag, je nach Stärke der benutzten Lampen. Die Lampen bestehen meist aus Leuchtstofflampen, die eine Lichtintensität von 2.500 bis über 10.000 Lux abgeben. Der empfohlene Zeitraum für die Dauer einer Lichttherapie beträgt zwei Wochen. Die Wirkung setzt bereits nach drei bis vier Tagen ein. Bei Wiederauftreten der Beschwerden kann die Lichttherapie jederzeit fortgesetzt werden.



MECHERNICHER SEMINARE AMBULANTES OPERIEREN – MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN

- // für Patienten, Angehörige und Interessierte
- // Mittwoch, 24. Februar 2016
- // 17.30 Uhr – ca. 19.00 Uhr
- // St. Elisabeth-Saal, Krankenhaus Mechernich
- // Anmeldung und Information per E-Mail an seminare@khhm.de, unter 02443/17-1196 oder auf www.krankenhaus-mechernich.de.

Partner für Generationen & die Region

Gesundheitstipps vom WOCHENSPIEGEL

gesund-durch.wochenspiegellive.de



Regionale Informationsmesse: Zum 6. Mal in Euskirchen – zum 9. Mal im Kreis EU – zum 60. Mal in NRW



50 Plus – Freude am Leben

Sa. 27. & So. 28.02 · City-Forum-EU

Hochstraße 39 · 11.00 – 17.00 Uhr

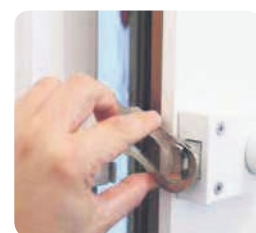
Regionale Kompetenz:
■ Rund 60 Aussteller
■ 23 Fachvorträge



Expertenrat ...
... im Studentakt. Bei 23 Fachvorträgen informieren Experten zu wichtigen und aktuellen Themen und beantworten die Fragen der Zuhörer.



Vorsorgen
Um das Leben heute unbeschwert, aber auch künftig mit Freude genießen zu können, ist es erforderlich – frühzeitig und individuell abgestimmt auf die eigenen Bedürfnisse – Vorsorge zu treffen. Beste und individuelle Beratung garantieren die ausstellenden Experten.



Sicherheit
Ein guter Schutz des Hauses bzw. der Wohnung schützt nicht nur das Eigentum, sondern garantiert auch Sicherheit, die gut tut. Fachunternehmen beraten hier die Besucher und geben wertvolle und wichtige Tipps.



Leben im Alter
Mehrere Senioreneinrichtungen, ambulante Dienste und Beratungsstellen aus der Region stellen sich bei der Messe vor und informieren über ihre Betreuungs- und Serviceangebote.



Individuelle, persönliche und kompetente Beratung

Mehr als jeweils 5.000 Besucher zählten die beiden zurückliegenden Messetermine im City-Forum Euskirchen, der „guten Stube“ der Kreisstadt. Bei der Neuauflage erwartet die Besucher ein noch vielfältigeres Angebot, da die Anzahl der regional fachkompetenten Aussteller nochmals erhöht werden konnte. Rund 60 Handwerks- und Dienstleistungsbetriebe, Praxen und Kanzleien sowie Einrichtungen und Verbände aus dem Kreis Euskirchen – Ihre kompetenten Partner vor Ort – beraten Sie bei der Messe wieder ganz persönlich und individuell. Sie informieren über Trends und Neuheiten, geben Tipps für das ganz persönliche Anliegen. Im Fokus steht die Altersgruppe der 49- bis 65-Jährigen, doch wertvolle Tipps gibt es auch für die ältere sowie jüngere Generation. Die Besucher erwartet bei freiem Eintritt Information und Interaktion zu den Themen, die laut Erhebungen den Best Agern besonders wichtig sind. Die Messe im City-Forum Euskirchen stellt bereits den 60. Messetermin der erfolgreichen Informationsmesserei dar.

Gesund sein, gesund bleiben, gesund werden

Dem Themenbereich Gesundheit kommt bei der Messe eine herausragende Rolle zu. Gesund sein, gesund bleiben und vor allem auch wieder gesund werden – diese Leitgedanken bestimmen hier die Ausrichtung. Ob klassische Schulmedizin oder alternative Heilmethoden, die Besucher erwarten kompetente Informationen und persönliche Beratung. Gleiches gilt für die richtige Vorsorge rund um die Themen Gesundheit und Ernährung.



Gestalten mit Blick in die Zukunft

Wertvolle Tipps und Anregungen garantieren die regionalen Aussteller in den Themenbereichen Wohnen/Umbauen sowie Gestalten/Einrichten. Vielfältig ist hier das Themenspektrum. Ob Sie den Austausch alter Fenster und Türen gegen energiesparende und sichere Alternativen ins Auge gefasst haben oder ob die Neugestaltung des direkten Wohnbereiches in Kürze ansteht oder ob Sie Ihre Immobilie mit Blick aufs Älterwerden veräußern und gegen eine barrierefreie Immobilie tauschen möchten – bei der Messe erhalten Sie zu diesen und weiteren Themen individuelle Beratung von den Spezialisten aus der Region.

Gesunder Schlaf

Einen Großteil der Zeit seines Lebens widmet der Mensch dem Schlaf. Ein entspannter und erholsamer Schlaf im richtigen, auf den jeweiligen Körper abgestimmten Bett garantiert nicht nur Wohlbefinden, sondern dient der Gesundheit. Mehrere führende und qualifizierte Bettenfachhändler beraten bei der Messe vor Ort.



Gestaltung des Gartens

Mit dem anstehenden Frühjahrsbeginn rückt der Garten wieder in den Fokus. Gleich, ob Sie eine Umgestaltung des Gartens planen oder die Neuanschaffung von Gartenmöbeln ansteht, bei der Messe gibt es zahlreiche Tipps und Anregungen von Fachhändlern aus der Region.



Urlaub genießen

Gleich, wie und auf welche Art Sie Ihren nächsten Urlaub gestalten und erleben möchten, mehrere führende regionale Reiseanbieter beraten Sie und stellen ihre Angebote und Leistungskompetenzen vor, damit der nächste Urlaub – gleich ob Bus- oder Studienreise, Kreuzfahrt oder Wellnessurlaub – für Sie garantiert zum unvergesslichen Erlebnis wird.



Möchten auch Sie Ihr Angebot auf der Messe vorstellen? Kontaktieren Sie uns zeitnah unter 02473-9199905. Gerne prüfen wir für Sie, ob dies noch umsetzbar ist. www.hs-messen.de